

Découvrez cette nourriture/boisson avec les recettes qui vous sont proposées dans ce livre :

SMOOTHIES VERTS

pour retrouver la forme

SMOOTHIES DOUCEURS

pour se faire plaisir

Nadège PAIRAIN
http://veganbio.typepad.com

Préface

Mais qu'est-ce donc qu'un SMOOTHIE (prononcer "*smouzie*") ? Encore un terme barbare pour les non-anglophones qui évoque cependant, pour les autres, quelque chose de "doux", de "crémeux"... Et encore un terme que nous n'avons pas pu traduire (*sinon par «* fruits et/ou légumes mixés *», par opposition à «* pressés *» qui eux donnent des jus sans pulpe*) !

Il s'agit en fait d'un mélange de fruits **ou** de légumes, ou bien de fruits **et** de légumes, mixés en purée fine, donnant pour résultat une boisson ressemblant plus ou moins, selon la quantité de liquide ajouté (*qui peut être de l'eau, du jus de fruits, du lait végétal ou animal, du thé, une tisane... selon ses choix alimentaires et ses goûts*), à une compote liquide.

Les "SMOOTHIES VERTS" dont on entend de plus en plus parler doivent beaucoup à Victoria BOUTENKO (*à la suite d'Ann WIGMORE et sa fameuse "**energy soup**", promue depuis plus de 30 ans*) qui, aux Etats-Unis, a fait un extraordinaire succès avec son livre "***Green for life***"* dans lequel elle explique, avec une très efficace documentation, l'intérêt capital des **légumes-feuilles** dans l'alimentation humaine (*ignorés ou presque, jusqu'à ce jour, dans les consignes nutritionnelles et les études sur les aliments*), en raison de la **gamme complète des nutriments** nécessaires au corps **qu'ils sont les seuls à réunir** (*protéines -sous forme d'acides aminés-, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium, zinc, cuivre, manganèse, etc... etc...*).

Ces feuilles doivent être du **vert le plus foncé possible** (*importance de la chlorophylle*), la gamme est variée, voir la liste donnée par Nadège. Il suffit au début d'une proportion de 60 % fruits (*attention pour ceux qui ont un problème de sucre sanguin... utiliser des fruits à bas indice glycémique*) pour 40 % feuilles pour obtenir des saveurs très agréables et le plus souvent particulièrement savoureuses.

A nous la créativité !

Il serait intéressant, et très profitable pour la santé, d'arriver progressivement à la **proportion inverse**, au rythme l'accoutumance aux verdures.

Essayez vraiment, parce que le jeu en vaut la chandelle, d'inclure quotidiennement un litre de smoothie vert à votre alimentation, à prendre au cours de la journée. Vous pouvez aussi en prendre la moitié, ou la totalité, en remplacement du petit déjeuner et vous boosterez significativement votre énergie. Vous constaterez très probablement des changements dans vos choix alimentaires au fil des semaines... et peut-être d'autres résultats.

Colette HERVE-PAIRAIN

* *en cours de traduction en Français*

Pourquoi les smoothies verts ?

Parce que vous pouvez en retirer de nombreux bénéfices tels que nous avons pu nous-mêmes (mon mari et moi-même) l'expérimenter.

La consommation journalière de smoothies verts est une façon agréable et peu contraignante de **consommer sa ration nécessaire, quotidienne, de légumes verts** et de créer une envie croissante d'en manger davantage. En effet, si au début, la consommation de ces boissons peut représenter pour certains un petit effort à la fois gustatif et du point de vue de l'organisation, il arrive très rapidement, si la consommation en est quotidienne, qu'il se crée une sorte de (saine !) addiction, résultant du contentement de nos cellules à recevoir enfin une nourriture adaptée à leurs besoins.

Les smoothies verts **se digèrent très facilement**. Quand ils sont bien mixés, tous les nutriments contenus dans les légumes et les fruits sont homogénéisés ou sont devenus de si petites particules qu'il devient très facile pour le corps de les assimiler et ce dès qu'ils sont dans la bouche.

Les smoothies verts constituent **une véritable nourriture** car toutes les fibres sont conservées et, même si elles sont hachées, elles peuvent faire leur travail de « balai » des intestins, outre leur capacité à équilibrer, en la ralentissant, l'assimilation des sucres.

Les smoothies verts **conviennent à tous**, des enfants aux vieillards. Avec une proportion de 60% de fruits pour 40% de feuilles vertes, le goût des fruits domine alors que celui des feuilles contrebalance leur douceur. Il est donc très agréable de les consommer. C'est une nourriture parfaite même pour les bébés au moment de la diversification alimentaire.

En consommant 1 litre de smoothies verts par jour (ce qui correspond seulement à 3 ou 4 grands verres), vous ingérez assez de légumes en une journée pour **nourrir tout votre corps** et ils seront très bien assimilés de cette manière (ils sont crus, tous leurs enzymes, nécessaires à une bonne digestion, sont donc conservés). Beaucoup de personnes ne consomment pas assez de légumes verts même ceux qui sont végétariens ou crudivores végétaliens. La molécule de chlorophylle (l'un des principaux composants des feuilles vertes) n'a qu'un atome de différence avec la molécule de sang humain. Selon le Dr Ann Wigmore**, consommer de la chlorophylle équivaut à recevoir une transfusion sanguine.** On a aussi constaté que la chlorophylle permettait de mieux résister aux radiations (utile donc en cas de radiothérapie et pour éviter d'utiliser trop de crèmes solaires plus ou moins toxiques).

Les smoothies verts sont **faciles et rapides à faire** et demandent très peu de matériel.

La consommation de smoothies verts **entraîne une réduction de la consommation de graisses et de sel** dans l' alimentation.

Je vous recommande chaudement la lecture du livre "***Green For Life***" de Victoria Boutenko (actuellement en cours de traduction).

Le challenge

Pour expérimenter vous aussi, les bienfaits d'une consommation quotidienne de smoothies verts, je vous invite à tenter le challenge initié par Victoria Boutenko ("***Green For Life***") qui consiste en la consommation d'un litre de smoothies verts par jour pendant 30 jours. Vous pourrez ensuite répondre au questionnaire élaboré par elle-même et dont je vous livre une traduction ci-dessous. Il vous permettra de constater le plus justement possible, les effets de cet ajout à votre alimentation habituelle. Si ensuite vous poursuivez votre consommation de smoothies verts, je vous conseille d'y répondre à nouveau périodiquement car certains effets sont parfois longs à venir.

Ce challenge nous l'avons tenté nous-mêmes. Les résultats furent surtout impressionnants sur mon mari. Il souffre depuis de longues années du syndrome des loges et de polyarthrite calcifiante ce qui, avant les smoothies, lui provoquait fréquemment, voire quotidiennement, de très vives douleurs handicapantes.

Il a donc bu consciencieusement un litre de smoothie vert tous les jours pendant 30 jours, à raison d'1/2 litre le matin en complément de son petit-déjeuner habituel et le ½ litre restant vers 17h30 en rentrant. Il n'a rien changé au reste de son alimentation. Je précise tout de même que mon mari apprécie beaucoup les légumes, mange assez peu gras, et en quantité relativement faible pour un homme (ce qui ne se voit pas sur sa corpulence car il est assez trapu et robuste sans être gros). Son plus grand défaut alimentaire est d'apprécier un peu trop le sucre et les laitages dont il a toujours été très grand consommateur. Bien sûr, ces derniers lui ont été déconseillés dans le cadre d'une amélioration de sa polyarthrite calcifiante mais son envie est souvent bien plus forte que sa raison, comme pour nous tous !

Après 15 jours de smoothies, il a pu constater :

- une perte de poids de 3 kgs (sans fatigue, ni faim),
- de meilleures performances sportives (alors qu'il avait dû arrêter le sport quelque temps auparavant),
- plus de douleurs dans les jambes après l'effort sportif,
- une diminution des douleurs au niveau des épaules,
- un sommeil de meilleure qualité et davantage réparateur.

De notre côté, nous l'avons trouvé beaucoup plus calme et en pleine forme.

A la fin des 30 jours, nous avons fait le bilan :

- Perte de poids supplémentaire de 1,5 kg (soit 4,5 kg au total). Le poids est resté stable depuis, ce qui peut s'expliquer entre autre par la chute de sa consommation de sucre.
- Il est passé de 2 sucres par boisson chaude à ½ sans effort, simplement parce que maintenant il trouve cela trop sucré. Même constat pour les glaces dont il était friand. Il n'y pense même plus. Même chose pour les laitages.
- Sommeil toujours de meilleure qualité,
- Sa peau est plus belle, ses cheveux plus doux et brillants,

- Meilleures performances sportives et récupération bien plus rapide après l'effort.
- Plus aucune douleur dans les épaules ni dans les jambes. L'amplitude de mouvement n'est pas revenue à la normale et les maladies sont toujours là mais il ne souffre plus, ce qui est déjà pour lui un énorme soulagement.

Il est évident que les résultats différeront en fonction des individus, parce-que nous n'avons pas les mêmes habitudes alimentaires, les mêmes antécédents, les mêmes morphologies… Toutefois, il semble bien, d'après mon expérience et celle au combien plus riche de Victoria Boutenko, que des effets positifs sont notés chez toutes les personnes ajoutant quotidiennement un litre de smoothie vert.

Si ce challenge vous inspire, n'oubliez pas de répondre au questionnaire de la page suivante, pour avoir une idée plus précise des éventuels changements qui ont pu se produire chez vous. Ces réponses vous apporteront une base pour décider de la modification définitive ou non de votre mode de vie alimentaire.

Questionnaire de fin de challenge

1 - Etait-ce difficile de boire un litre de smoothie vert tous les jours pendant 30 jours ? Avez-vous noté une différence entre les 1ers et les derniers jours, dans l'envie de boire vos smoothies ?

2 - Avez-vous noté des changements dans votre façon de vous nourrir depuis que vous avez ajouté les smoothies verts à votre alimentation ?

- vous avez diminué votre consommation de sucre ou de sel,
- vous mangez moins,
- votre goût pour les aliments a changé.

3 - Avez-vous noté des changements, mêmes petits, dans votre état de santé physique ou émotionnel ?

- sur des douleurs
- sur votre sommeil
- sur des allergies, maux de tête, gonflements...
- sur votre nervosité
- sur votre humeur

4 - Vos envies d'aliments gras ou sucrés ont-elles diminué ?

5 - Votre poids a-t-il changé ?

6 - Avez-vous noté des changements sur votre transit ?

7 - Est ce que votre énergie a été modifiée ?

- vous êtes plus fatigué
- Vous êtes au contraire plus en forme

8 - Avez-vous eu des remarques quant à votre physique (peau, cheveux, forme, ...) ?

9 - Avez-vous ressenti des symptômes de détoxification (élimination des toxines sous forme de fatigue, de nausées, de maux de tête, de rhinites... malgré tout assez rare avec seulement l'ajout des smoothies) ?

10 - Avez-vous vécu des expériences désagréables en rapport avec les smoothies verts?

- par rapport au goût des smoothies
- par rapport à l'ajout d'une quantité importante de crudités (fruits ou légumes) alors que votre alimentation en contenait peu

Conseils pratiques

Le matériel

Il vous faudra **un bon mixeur** ou un **blender** (mixeur prévu pour la réalisation de smoothies ou soupes) afin d'obtenir une purée lisse de vos fruits et légumes parfois un peu durs. Je vous conseille d'investir de suite dans un blender de bonne qualité si vous souhaitez ajouter les smoothies à votre alimentation de manière très régulière. Ils sont très appréciables pour la réalisation de smoothies complètement lisses mais également merveilleux pour la confection de soupes et crèmes crues diverses.

Si vous souhaitez investir dans un blender de qualité, intéressez-vous à la puissance de son moteur et aux nombres de tours/minute. Plus la puissance du moteur est élevée (jusqu'à 3 Cv pour les plus puissants), plus longtemps votre blender durera et sera apte à broyer sans risque de fatigue, des éléments durs comme les oléagineux.

Les tours / minute vous informeront sur sa capacité à broyer finement et rapidement. La rapidité d'exécution évite l'oxydation excessive des nutriments et la chauffe des aliments.

Vous pouvez trouver des blenders entre 50 et 800€.

Les ingrédients

Je vous conseille fortement d'utiliser des **légumes et des fruits frais, obtenus selon les préceptes de l'agriculture biologique ou biodynamique,** pour une préservation de notre environnement mais également de notre santé. Vous pourrez ainsi profiter de toutes les vitamines de leur peau car vous n'aurez pas à les éplucher, juste les laver.
Si vous voulez parfois varier vos préparations en changeant des fruits de saison, vous pouvez toujours utiliser des fruits issus de l'agriculture biologique, surgelés.

Toutefois, et j'insiste sur ce point, mieux vaut manger des légumes et des fruits traités, soigneusement nettoyés avec amour et gratitude puis épluchés, que pas de légumes ou de fruits du tout !

Je vous encourage aussi vivement à vous initier **aux récoltes sauvages**, éloignées de toutes cultures, élevages ou circulations polluants.
Les **herbes et plantes sauvages** sont bien plus riches en nutriments, vitamines et minéraux que toutes les plantes cultivées soient-elles issues de l'agriculture biologique ou biodynamique. Elles sont de plus, atout non négligeable, totalement gratuites et vous donnerons le but d'une marche au grand air, excellent exercice, très utile au maintien d'une bonne santé.
De nombreux ouvrages existent déjà sur le sujet. Choisissez-en un avec de belles photos en couleurs qui vous permettront de reconnaître aisément les plantes. Vous avez également la possibilité de participer à un stage avec des connaisseurs ou ethnobotanistes.

Les plantes sauvages les plus courantes sont :

- l'ortie (attention à mettre des gants quand vous les cueillez. Une fois mixées, vous ne risquez plus rien !),
- le pissenlit (à utiliser en petites quantités car très amer au goût, mais excellent pour le foie),
- pourpier,
- alliaire,
- plantain,
- chénopode,
- trèfle (à fleurs roses ou blanches),
- feuilles de chardon (les feuilles jeunes ne piquent pas),
- pimprenelle,
- origan,
- feuilles de carotte sauvage,
- menthe,
- mauve… et beaucoup d'autres, selon les régions.

Elles sont souvent considérées comme des mauvaises herbes par les jardiniers donc vous les trouverez peut être même chez vous, si vous avez la chance d'avoir un jardin.

Toutes les "feuilles vertes" indiquées dans ces recettes peuvent être remplacées par d'autres feuilles vertes dont voici ci-après une liste non exhaustive. Le goût changera en conséquence avec plus ou moins de bonheur. Laissez parler votre créativité !

- épinards,
- feuilles de bettes (ou blettes),
- chou vert,
- "mauvaise herbe", voir ci-dessus les plantes sauvages,
- salades (éviter toutefois la laitue trop pâlote),
- les fanes ou les feuilles de carottes, radis, navets, chou-rave, betteraves (il y a plus de nutriments dans les fanes que dans la racine et, de plus, elles participent à alcaliniser le corps),
- le persil (particulièrement précieux),
- toutes les herbes aromatiques : basilic, menthe, coriandre, aneth, etc... peuvent être utilisées en plus d'autres feuilles vertes. La quantité est à ajuster en fonction des goûts de chacun.

Bien sûr, **l'idéal est de forcer autant que vous le pouvez sur les feuilles vertes, pour arriver, à terme, à un mélange contenant plus de verdure que de fruits,** car ce sont essentiellement les feuilles vertes qui apporteront des changements significatifs à votre état de santé.

Quand vous achetez votre verdure pour la confection de vos smoothies verts, **essayez de prendre des variétés différentes au moins chaque semaine**. Cela vous assurera un approvisionnement en différentes enzymes, différentes vitamines et différents nutriments, chaque espèce ayant ses composants spécifiques. Les divers acides aminés se compléteront ainsi harmonieusement.

Utilisez **vos fruits** toujours **bien mûrs**.

Le lait d'oléagineux (amandes, noix de grenoble, noix de cajou…) peut s'acheter dans le commerce mais il peut aussi se faire à la maison. Il vous faudra pour cela mixer, dans un blender de préférence : 1 volume d'oléagineux pour 3 volumes d'eau. Lorsque le mélange vous parait homogène, filtrez-le au-travers d'un sac à lait végétal ou d'une étamine, en

pressant bien pour récupérer le maximum de liquide. Et moins vous mettez d'eau plus vous obtenez une « crème » végétale…

La préparation

Dans toutes les recettes :

- mettre un peu d'eau ou de liquide au démarrage
- après mixage des ingrédients solides, **ajouter de l'eau** (ou le reste du liquide indiqué) de manière à obtenir 1 litre de smoothie.
- Mixer de nouveau un peu, après l'ajout éventuel d'eau.

a) La quantité d'eau ajoutée dépend de la texture que vous souhaitez donner à votre smoothie : liquide comme un jus ou assez épais pour le manger à la cuillère.

b) Vous pouvez remplacer l'eau des recettes par n'importe quel lait d'oléagineux. Vous aurez alors plutôt un «milkshake » vert !

c) Vous pouvez utiliser dans vos smoothies la pulpe qui reste dans la centrifugeuse après avoir réalisé un jus.

d) Vous pouvez ajouter des graines de lin réduites en poudre à tous vos smoothies. On les trouve entières dans les magasins bios. Il vous faudra un moulin à café pour les réduire en poudre car elles sont très fines et dures.

La consommation

Les smoothies **doivent se boire le plus frais possible**, donc rapidement. Tout au plus, doivent-ils être consommés dans la journée, en les gardant au frais.
Toutefois si vous n'avez pas le temps de les préparer le matin avant de partir au travail, vous pouvez les préparer la veille au soir et les garder dans une bouteille (en verre de préférence) au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin. Ils vous serviront de petit-déjeuner ou en remplacement de votre déjeuner.

RECETTES

Les recettes données dans ce livret, ne sont qu'une base à partir d'ingrédients simples et faciles à trouver par le plus grand nombre d'entre nous. Libre à vous d'interchanger les feuilles vertes d'une recette à l'autre et de faire ainsi de nouvelles combinaisons.

Je tiens à préciser que **dans le cadre d'une alimentation de santé optimale, les smoothies verts sont à consommer le plus régulièrement possible** (quotidiennement étant l'idéal) et que **plus ils contiendront de feuilles vertes, meilleurs ils seront** pour votre santé. Je vous invite donc à forcer si vous le pouvez, sur la quantité de verdure que vous mettez dans votre préparation et dès que la possibilité se présente à vous, **d'ajouter des feuilles sauvages**, tellement plus riches que toute la verdure cultivée fut-elle issue de l'agriculture biologique.

Smoothies verts

Abricoté
- 1 banane
- 3 abricots
- 3 feuilles de salade
- 1 poignée de feuilles d'épinard
- La moitié des fanes d'une botte de radis
- Eau

Ananas 007
- ½ ananas bien mûr
- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 1 verre de lait d'oléagineux

Australie
- 2 kiwis
- 1 banane
- 2 branches de céleri avec les feuilles si possible
- Une poignée d'épinards

Belle hélène
- 1 poire
- 125g de myrtilles
- 4 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Eau

Betty
- 1 banane
- 250g de myrtilles
- Les fanes de 2 betteraves
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- Eau

Cassip
- 2 pêches
- 125g de cassis
- 1 bouquet de persil
- Eau

Cellule Verte
- 2 pommes
- 4 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Le jus d'1/2 citron
- Eau

Coup de pouce
- 1 banane
- 250g de fraises
- 1 poignée de baies de Goji
- 4 belles feuilles de poirée ou de feuilles de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Eau

Cobra
- 1 pomme épépinée
- 1 avocat
- 1 grosse poignée de mâche
- eau

Colisée
- ½ melon
- 6 à 8 feuilles de salade Romaine (ou autre salade très verte)
- eau

Crubella
- 2 pommes épépinées (et pelées si pas bio)
- Les fanes d'une botte de carottes
- Eau

Cure parfaite

- 1 banane
- 1 orange pelée et épépinée
- 1 gros bouquet de persil
- 1 branche de céleri
- eau

Délice vert

- ¼ d'ananas frais
- 1 poire
- 1 grosse poignée de mâche
- eau

Délice oriental

- 1 banane
- 5 dattes dénoyautées et hachées
- 5 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- 1 verre de lait d'amandes
- eau

Delicioso

- 1 banane
- 1 poire
- Une grosse poignée d'épinards frais
- Quelques feuilles de menthe
- eau

Détox

- 1 orange pelée
- 1 pomme rouge épépinée (et pelée si pas bio)
- 1 bouquet de persil
- 3 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Les fanes d'une betterave
- Eau

Douceur tropicale

- 1 mangue pelée et dénoyautée
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 poignée de germes d'alfalfa
- 1 bouquet de persil
- eau

Doux Pissenlit

- 2 mangues pelées et dénoyautées
- 1 belle poignée de feuilles de pissenlit
- 2 cuillères à soupe de miel
- eau

Doux rêves

- ¼ d’ananas frais
- 1 avocat bien mûr
- 1 poignée de feuilles d’épinards frais
- 30g de graines germées au choix
- eau

Drôlement bon pour votre foie

- ½ citron pelé et épépiné
- ½ pamplemousse pelé et épépiné
- 1 pomme rouge
- 1 bouquet de persil
- les fanes d’une betterave
- eau

Emeraude

- 1 banane
- 1 poire
- 1 gros bouquet de persil
- Eau

Energie verte

- 1 banane
- 1 avocat bien mûr
- 1 poignée de feuilles de pissenlit
- 30g ou une grosse pincée de germes d’alfalfa
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel
- eau

Erwan

- 1 banane
- 2 kiwis
- une grosse poignée de feuilles d’épinards
- eau

Evasion

- 1 banane
- ¼ d’ananas frais bien mûr
- 1 grappe de raisin blanc sans pépins
- 1 grosse poignée d’épinards frais
- eau

Fraîcheur matinale

- 3 clémentines épluchées (sans pépins)
- 1 pomme
- 1 bouquet de persil
- eau

Fraisier tibétain

- 250g de fraises
- 1 poignée de baies de Goji trempées pendant 15 mn
- 1 petite romaine
- Eau

Hercule

- ¼ d'ananas
- 125g de fraises
- une grosse poignée d'épinards
- eau

Lalala

- 1 banane
- 1 orange pelée et épépinée
- 5 belles feuilles de poirée ou de blettes (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 2 cuillères à soupe de caroube (ou à défaut de chocolat) en poudre
- eau

Lemony

- 1 banane bien mûre
- 2 citrons pelées et épépinés (vous pouvez en rajouter 1 si vous aimez les boissons très citronnées)
- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 2 cuillères à soupe de graines de lin réduites en poudre (utilisez un moulin à café)
- 1 pincée de sel
- 1cuillères à soupe de miel
- eau

Selon votre blender, il faudra peut être passer le smoothie dans une passoire à gros trou pour éliminer les peaux de citron qui n'auraient pas été mixées et qui peuvent être un peu désagréables à boire.

Liberté

- 1 banane
- 125g de fraises
- 4 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Eau

Libertad

- 1 banane
- 60g de myrtilles
- 4 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Eau

Longue vie

- 2 poires bien mûres
- 4 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- La moitié des fanes d'une botte de carottes
- Eau

Melonnade

- La chair d'1 melon jaune
- 1 poignée d'épinards frais
- Eau

Mentholé

- 2 pêches
- ½ concombre
- 2 poignées de feuilles de menthe fraîche
- Eau

Milkshake vert

- 2 poires
- 2 verres de lait d'oléagineux (amandes, noix, cajou…)
- 2 grosses pincées de germes d'alfalfa
- Quelques feuilles de pissenlit
- 3 cuillères à soupe de caroube (ou de chocolat) en poudre
- 1 cuillère à café de sirop d'agave

Nébuleuse verte

- 1 banane
- 1 poire
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 5 belles feuilles de poirée ou de blette (n'utilisez que le vert, conservez les côtes blanches pour un plat)
- Eau

Ombeline

- 2 poires
- 120g de framboises
- 4 à 5 feuilles de chou vert
- eau

Parthénon

- 2 pommes acidulées épépinées (et pelées si pas bio)
- ½ concombre (avec la peau s'il est bio)
- les fanes d'une botte de radis
- quelques feuilles de menthe

Pêcher mignon

- 3 pêches bien mûres
- 2 belles poignées d'épinards
- eau

Persi mili

- un gros kaki bien mûr (pas besoin de l'éplucher s'il est bio, juste enlever le pédoncule)
- un bouquet de persil plat
- eau

Picanto

- 2 pommes épépinées (et pelées si pas bio)
- Le jus d'1/2 citron
- 1 petite poignée de roquette (une grosse si vous aimez le piquant !)
- 1 grosse poignée d'épinards
- eau

Plaidoyer

- 1 avocat
- 2 pommes épépinées (et pelées si pas bio)
- 4 grandes feuilles de blette ou de poirée
- Le quart des fanes d'une botte de radis
- Eau

Plaisir cru

- 1 banane
- 1 poignée de baies de Goji
- une dizaine de mûres
- 1 kiwi bien mûr
- 1 poignée d'épinards frais
- Eau

Pomme verte

- 2 pommes
- Le jus d'un citron
- 1 bouquet de persil
- eau

Popeye dynamique

- 1 banane
- 1 grosse poignée d’épinards frais
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 1 cuillère à café de sirop d’agave
- eau

Portobello

- 1 banane
- 4 belles fraises
- 1 gros bouquet de persil
- Eau

St Patrick

- 150 g de pulpe de carotte (ce qui vous reste dans la centrifugeuse après avoir fait un jus)
- 1 grosse poignée d’épinards frais
- 1 cuillère à café de sirop d’agave
- eau

Scarlett

- 1 banane
- 1 grappe de raisin blanc sans pépins
- 1 poignée de feuilles de pissenlit
- eau

Tsarine

- 1 pomme
- ½ concombre
- Quelques feuilles de pissenlit
- 1 branche de céleri
- Eau

Velouté exotique

- 1 mangue pelée et dénoyautée
- 1 gros bouquet de persil
- eau

Vendée globe

- ¼ d’ananas frais
- 1 poire
- 1 grosse poignée de mâche
- eau

Vendémiaire

- 2 poires épépinées
- 3 feuilles de chou vert bien vertes
- 1 branche de céleri
- Eau

Vert amande

- 1 banane
- 125g de myrtilles
- 2 verres de lait d'amandes frais (ou un mélange de purée d'amandes et d'eau)
- 1 grosse poignée d'épinards frais

Via Appia

- 1 banane
- 60g de myrtilles
- 1 grosse poignée de feuilles de salade Romaine
- Eau

Vitabon

- 1 banane
- 1 kiwi
- 3 branches de céleri

Vitalité

- 1 banane
- 4 dattes
- 1 poignée de baies de Goji
- 1 poignée de feuilles de Romaine
- 1 poignée de Mâche
- 1 poignée de germes d'alfalfa
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes
- eau

Smoothies douceurs

Abitron

- 6 abricots dénoyautés
- 4 fraises
- Le jus d’un citron
- eau

Anaëlle

- 1 banane
- 3 dattes
- 1 poignée de baies de goji
- 2 cuillères à café de purée d’amandes
- 1 cuillère à soupe de caroube (ou cacao)
- 1 grosse pincée de Cannelle en poudre
- 1 cuillère à café d’extrait de Vanille (soit Huile Essentielle, soit poudre, soit extrait liquide)
- eau

Banane Surprise

- 2 bananes
- 250g de pulpe d‘amandes (ce qui vous reste après avoir préparé du lait d’amandes)
- 1 orange pelée et épépinée
- eau

Cannane

- 2 bananes
- 1 orange pelée et épépinée
- le jus de 2 oranges
- 1 pincée de cannelle
- eau

Cantaloupe

- 2 bananes
- La chair d’1 petite pastèque épépinée
- eau

Coucher de soleil

- ¼ d’ananas bien mûr
- 1 orange pelée
- 1 banane
- 1 pomme
- 1 cuillère à soupe de graines de lin réduites en poudre
- eau

Crème de fraises

- 250g de fraises (utilisez les feuilles et les queues si elles sont issues de l'agriculture biologique)
- 3 dattes dénoyautées
- Le jus d'une orange
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- eau

Fantaisie

- 125g de framboises
- 2 pêches pelées et dénoyautées
- eau

Folie douce

- 2 mangues pelées et dénoyautées
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de miel
- eau

Fuschia

- 250g de framboises
- 500g de pastèque épépinée
- eau

Gaïa

- 125g de myrtilles
- 125g de fraises
- 2 pêches
- eau

Heidi

- 2 bananes
- 125g de myrtilles
- 2 verres de lait d'amande ou 2 cuillères à café de purée d'amandes + 2 verres d'eau

Hirondelle

- les grains d'une grappe de raisin noir épépinés
- 120g de myrtilles
- 60g de cerises
- eau

Jardin d'Eden

- 2 pommes épépinées (et pelées si pas bio)
- 2 verres de lait d'amandes
- 1 pincée de cannelle

Kiwipoire

- 4 kiwis bien mûrs pelés
- 2 poires
- Le jus de 2 citrons verts
- eau

Marathon

- 2 verres de lait d'oléagineux
- 3 cuillères à soupe de gruau d'avoine trempé quelques heures
- 1 cuillère à soupe de Tahin (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- eau

Mexico

- le jus de 2 pommes
- 1 avocat
- 1 banane
- 250g de fraises
- eau

Quand vous utilisez des fraises, n'hésitez pas à laisser les feuilles et les queues. Elles sont comestibles et ajouteront un peu de verdure à votre smoothie !

Moulin rouge

- 2 bananes
- 60g de framboises
- 60g de myrtilles
- 60g de fraises
- eau

Oasis

- 8 à 10 dattes dénoyautées
- 2 verres de lait d'oléagineux (celui de votre choix : amandes, noix, cajou…)
- 1 poignée de noix de Grenoble

Orange lineuse

- 4 oranges pelées et épépinées
- 1 cuillère à café de graines de lin réduites en poudre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- Eau

Paradisio

- 2 bananes
- 125g de fraises
- 2 verres de lait d'amandes (ou autres oléagineux)
- 1 cuillère à soupe de miel

Pilgrim

- 250g d'airelles fraîches ou congelées
- 1 pomme rouge
- 2 oranges pelées et épépinées
- eau

Poiré

- 2 grosses poires pelées
- les grains d'une belle grappe de raisin blanc sans pépin
- eau

Rêve de jeunesse

- 1 pêche pelée et dénoyautée
- 1 pomme pelée
- 1cm de racine de gingembre pelée
- 1 cuillère à soupe de graines de lin réduites en poudre
- eau

Skipper

- 3 kiwis
- 1 banane
- 125g de fraises
- eau

Soleil d'hiver

- 1 pomme pelée
- 1 gros kaki bien mûr
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- eau

Soleil levant

- 1 banane
- 1 mangue pelée et dénoyautée
- 70g de fraises
- 2 dattes dénoyautées
- eau

Tribaie

- 125g de fraises
- 125g myrtilles
- 125g de framboises
- le jus d'un citron
- eau

Vendanges

- 2 poires pelées
- les grains d'une grosse grappe de raisin noir épépinés
- 2 figues
- eau

Vivacité

- 2 citrons verts pelés et épépinés
- 1 gros citron jaune pelé et épépiné
- 1 orange pelée et épépinée
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel
- eau

Yankee

- 2 bananes
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de caroube (ou de chocolat) en poudre
- eau

Smoothies sucrés / salés

Boucle d'or

- 250g de fraises
- 1 poignée de germes d'alfalfa
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- eau

Bunny

- 2 pommes rouges pelées
- 150g de pulpe de carottes
- 1cm de racine de gingembre fraîche
- eau

Elixir

- 1 pomme pelée
- 1 banane
- 1 orange pelée et épépinée
- 2 dattes dénoyautées
- 150g de pulpe de carotte
- 1 cuillère à café de graines de lin réduites en poudre
- eau

Merveille

- 2 pommes pelées
- 1 banane
- 150g de pulpe de carotte
- 1 petite poignée de raisins secs trempés pendant 1 h
- eau

Ouvre l'œil

- 1 banane
- 1 mangue pelée et dénoyautée
- 100g de pulpe de carotte
- 1cm de racine de gingembre pelée
- eau

Pomande

- 1 banane
- 2 pommes pelées
- 1 poignée de germes d'alfalfa
- 1 verre de lait d'amandes
- 1 cuillère à café de sirop d'agave

Rayon de soleil

- 1 banane
- 2 kiwis bien mûrs
- 2 branches de céleri avec les feuilles
- eau

Rouge sodium

- 250g de framboises
- 5 branches de céleri avec les feuilles si possible
- eau

Vignoble

- 250g de fraises
- les grains d'une grappe de raisin blanc épépinés
- les grains d'une grappe de raisin noir épépinées
- 2 branches de céleri épluché
- 1 cuillère à soupe de graines de lin réduites en poudre
- eau

Smoothies salés

Chaud devant !

- Le jus de 4 tomates
- 1 petit piment frais type Jalapeno (graines enlevées)
- 1 pincée de piment de Cayenne
- ½ oignon épluché
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée d'épinards frais
- Eau

Chlorophylle

- 1 Romaine
- 3 feuilles de poirée ou de blette
- 2 branches de céleri
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde germées
- Eau

Provençal

- 6 feuilles de laitue à feuilles rouges
- 1/4 de bouquet de basilic frais
- Le jus d'1/2 citron
- 1/2 oignon rouge
- 2 branches de céleri avec les feuilles si possible
- 1/4 d'avocat
- eau

Sombrero

- 1 avocat
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 tomate
- ½ piment type Jalapeno
- 1 gousse d'ail
- Eau

Torride

- 1 petit piment type Jalapeno
- 1 poignée de feuilles de moutarde
- 2 tomates
- 3 cuillères à soupe de graines de lin réduites en poudre (utilisez un moulin à café)
- Eau